

Barras de frutos secos

Sirve: 28 barras

Ingredientes

- 3 tazas** cereal de arroz crocante
- 3 tazas** cereal de avena tostada
- 1 1/2 tazas** pasas
- 1/2 taza** Semillas de Girasol
- 1 taza** miel
- 3/4 taza** azúcar
- 1** tarro de manteca de cacahuete con trocitos de cacahuete (16 onzas)
- 1 cucharadita** vainilla

Preparación

1. Combine los ingredientes secos en un tazón.
2. Combine la miel y el azúcar en la sartén y deje hervir.
3. Añada la vainilla y manteca de cacahuete, revuelva hasta que se derrita la manteca de cacahuete.
4. Vierta la mezcla sobre los cereales y mezcle bien.
5. Presione en una bandeja de 13 x 9" y deje enfriar.

Notas

Los niños menores de un año no deben consumir miel de abejas.

University of Wisconsin Extension. Adams County.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	225
Grasa total	11 g
Grasa saturada	2 g
Colesterol	0 mg
Sodio	133 mg
Total de Carbohidrato	30 g
Fibra dietetica	2 g
Azúcares totales	22 g
Azúcares Añadidas incluidas	15 g
Proteínas	6 g
Vitamina D	0 IU
Calcio	24 mg
Hierro	2 mg
Potasio	211 mg

N/A - Información no está disponible

MiPlato Grupos de Alimentos

 Alimentos que contienen proteínas	1 1/2 onzas
---	-------------

